



11月15日は
七五三

エネルギー
(1人分)
697
kcal

塩分
(1人分)
4.3
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 肉・魚・卵 果物

※写真は1人前のイメージです。

【作り方】

- ①ご飯を炊き、すし酢をふり混ぜ、寿司飯を作る。
- ②長いものはビニール袋に入れ上からつぶし、納豆、薬味ねぎと合わせ混ぜる。
- ③ツナは汁を切りマヨネーズ、塩で味をつける。
- ④厚焼き卵を作る。
ボウルに卵を溶きほぐしaを加え混ぜる。
卵焼き器でサラダ油を熱し、キッチンペーパーで全体に広げる。1/3量の卵を入れ、半熟になったら手前に2つに折る。奥にサラダ油を引き、卵をすべらせて寄せ、手前のあいた部分にキッチンペーパーでサラダ油を引き、卵を流し入れる。これを3回繰り返し、冷めたら拍子切りにする。
- ⑤のりに寿司飯とお好みの具をのせて巻く。

材料 (4人分)

- お米……………3合
- すし酢……………90ml
- 水……………3カップ(540ml)
- のり(四つ切り)……………適量

【組み合わせ例】

- | | | | |
|--------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------|
| ●ひきわり納豆……………1パック | ●ツナ…1缶(80g) | ●卵……………3個 | ●かに風味かまぼこ(手でほくす)……………4本 |
| ●長いも……………4cm(50g) | ●きゅうり(1cm角の拍子切り)……………1/2本 | ●サラダ油……………小さじ2 | ●水菜(6cm長さ切る)……………1/3束(30g) |
| ●薬味ねぎ(小口切り)……………1本 | ●マヨネーズ……………大さじ1 | ●砂糖……………大さじ2 | ●塩……………小さじ1/4 |
| ●まぐろ(拍子切り)……………1/2冊(60g) | ●塩……………小さじ1/5 | ●塩……………小さじ1/4 | ●酒……………大さじ1 |
| | | ●にんじん(千切り)……………1/6本(30g) | |



11月15日は
七五三

エネルギー
(1人分)
298
kcal

塩分
(1人分)
2.4
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 特.野菜類 果物

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① 若どりもも肉角切りに塩、こしょうをしてaに約20分つける。
- ② ①に片栗粉をまぶし、170度に熱したサラダ油で上下を返しながらか約3分、色よく揚げ、油を切ったらお皿に移す。
- ③ フライパンでサラダ油を熱し長(白)ねぎ、きゅうり、パプリカを加えさっと炒め、bを入れる。沸騰したら、水とき片栗粉でとろみをつけ、②のから揚げにかける。

材料(4人分)

- | | | |
|--------------------|---------------|-----------------|
| ●若どりもも肉角切り(一口大に切る) | ●サラダ油……………適量 | |
| ……………320g | a | |
| ●塩……………小さじ1/3 | | ●しょうゆ……………大さじ1½ |
| ●こしょう……………少々 | | ●酒……………大さじ2 |
| ●片栗粉……………大さじ1 | ●みりん……………大さじ1 | |
-
- | | | |
|-------------------------|----------------|---------------|
| 【あんかけ】 | | |
| ●長(白)ねぎ(5cm長さに切り縦に四つ切り) | ●しょうゆ……………小さじ1 | |
| ……………1本 | b | |
| ●きゅうり(縦に切り5cm斜め切り) | | ●塩……………小さじ1/2 |
| ……………1本 | | ●砂糖……………大さじ2 |
| ●パプリカ(縦に1cm幅に切る)…1個 | ●酢……………大さじ3 | |
| ●片栗粉……………大さじ1 | ●水……………200ml | |
| ●水……………大さじ2 | ●鶏がらスープの素 | |
| ●サラダ油……………大さじ1 | ……………小さじ1/2 | |

手づくり餃子



11月15日は
七五三

エネルギー
(1人分)
304
kcal

塩分
(1人分)
1.2g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 肉・魚・卵 果物

※写真は1人前のイメージです。

【作り方】

【カレー餃子】ボウルに豚ミンチを入れよく練り、aと水気をよく絞ったはくさい、ニラ、長(白)ねぎを加え混ぜる。

【チーズ餃子】ボウルに豚ミンチ、塩を入れよく練り水気をよく絞ったはくさい、えのき、とろけるチーズを加え混ぜる。

- 餃子の皮にたねをスプーンで入れ、それぞれを包む。
- フライパンにサラダ油を薄く引き餃子を並べ、中火にして焼き目がついたら、熱湯を1/2カップ注いでふたをして、蒸し焼きにする。
- 水分がなくなったら、サラダ油を少し流し入れ、カリッとなるまで焼く。
- bを混ぜてタレを作り、お好みでつけてどうぞ。

材料(4人分)

【カレー餃子】

●豚ミンチ	100g	●酒	大さじ1
●はくさい(みじん切り)	1枚	●塩	小さじ1/4
●ニラ(みじん切り)	1/2束	●こしょう	少々
●長(白)ねぎ(みじん切り)	1/2本	●カレー粉	小さじ1
●餃子の皮	20枚	●ごま油	小さじ1
		●鶏がらスープの素	小さじ1(2g)

【チーズ餃子】

●豚ミンチ	100g	●塩	小さじ1/4
●はくさい(みじん切り)	1枚	●とろけるチーズ	50g
●えのき(石つきを落としみじん切り)	1/2袋	●餃子の皮	20枚

●サラダ油 適量

【タレ】

●しょうゆ	大さじ2
b ●酒	小さじ1
●ごま油	小さじ1